

# BONS HÁBITOS protegem no pós-câncer

Pesquisa mostra que estilo de vida saudável durante e depois do tratamento de tumores malignos relacionados à obesidade reduz em 33% as chances de morte. O ideal é praticar exercícios físicos, controlar o peso e manejar o estresse

» ISABELLA ALMEIDA

Manter um estilo de vida saudável, tanto antes quanto após o diagnóstico de câncer, pode reduzir em até 33% as chances de morte prematura entre os pacientes. O estudo, publicado ontem na revista *Journal of the National Cancer Institute* (JNCI), foi conduzido com dados de participantes do estudo *Cancer Prevention Study-II Nutrition Cohort*, que foram diagnosticados com tumores relacionados à obesidade entre 1992 e 2002 e monitorados até 2020.

Em 2022, a Sociedade Americana de Câncer (ACS) atualizou suas diretrizes de nutrição e atividade física para sobreviventes de tumores, recomendando que eles evitem a obesidade, mantenham-se fisicamente ativos, sigam uma alimentação saudável e limitem o consumo de álcool. Agora, uma nova pesquisa realizada por cientistas da ACS sugere que adotar essas práticas está diretamente relacionado a um menor risco de mortalidade para esses pacientes, especialmente entre aqueles diagnosticados com carcinomas relacionados à obesidade.

Segundo a pesquisa, as diretrizes abordam quatro fatores principais de estilo de vida: índice de massa corporal (IMC), atividade física, dieta e consumo de álcool. A adesão a essas recomendações foi avaliada em uma escala de 0 a 8, sendo que uma pontuação mais alta refletia um estilo de vida mais saudável.

## Achados

Os resultados indicam que os pacientes com pontuações de 6 a 8 apresentaram uma redução de 24% no risco de morte por todas as causas, 33% no risco de morte por doenças cardiovasculares e 21% no risco de falecer em razão de câncer, em comparação com aqueles com pontuações mais baixas, 0 a 3.

O estudo seguiu 3.742 pessoas que se recuperaram da doença, com idade média de 67,6 anos, e os acompanhou por uma média de 15,6 anos. Durante esse período, 2.430 voluntários morreram. A análise mostrou que aqueles que mantiveram um estilo de vida saudável ao longo de toda a sua jornada, ou que melhoraram os hábitos após o diagnóstico, tiveram uma sobrevivência significativamente maior.

De acordo com Ying Wang, cientista principal e autora sênior da

CB Press



“Nunca é tarde para começar”, ensina Hélio Borges, oncologista clínico e coordenador do serviço de oncologia do Hospital Anchieta

## Palavra de especialista

### Múltiplos fatores

“É muito importante destacar que todos os sobreviventes de câncer são incentivados a atingir e manter o IMC entre 18,5 e 24,9. Sabemos que a obesidade, com o IMC acima de 30, está relacionada a um maior risco de recaída, maior mortalidade pelo câncer e geral. A prática de atividade física também reduz a mortalidade por

doenças cardiovasculares, melhora as toxicidades do tratamento e minimiza as recaídas. Outras questões relacionadas ao estilo de vida incluem a interrupção de qualquer tipo de tabagismo. Ele aumenta o risco de recaída, eleva a incidência de outros tipos de câncer e aumenta a mortalidade por diversas causas. A vacinação

também é importante. Além disso, é necessário estimular um sono adequado e repousante, além de um bom gerenciamento do estresse, pois esses fatores impactam na qualidade de vida.”

**Daniele Assad**, oncologista clínica do Hospital Sírio-Libanês, em Brasília

Arquivo cedido



de recidiva”, acrescentou Cardial.

Os dados demonstraram ainda que, em relação à mortalidade cardiovascular, a prática regular de atividade física e o controle do peso foram fatores determinantes na redução do risco. O estudo também reforça a importância da dieta saudável, que inclui o consumo adequado de frutas, vegetais e alimentos ricos em nutrientes, além da restrição de álcool.

Segundo Hélio Borges, oncologista clínico e coordenador do serviço de oncologia do Hospital Anchieta, em Brasília, embora o estudo tenha excluído fumantes, é importante lembrar que a cessação do tabagismo é uma das medidas mais importantes na sobrevivência ao câncer. “Além disso, aspectos como saúde mental, manejo do estresse e qualidade do sono também devem ser considerados na abordagem integral do paciente”, disse.

O especialista acrescentou que: “A boa notícia é que nunca é tarde para mudar. Pacientes que melhoraram seu estilo de vida após o diagnóstico — mesmo que não tivessem hábitos saudáveis antes — também apresentaram redução significativa no risco de morte. Isso reforça o papel do oncologista e da equipe multidisciplinar em incentivar essas mudanças como parte do plano terapêutico”.

## Além do consultório

Para os pesquisadores, esses achados reforçam a mensagem de que um estilo de vida saudável não só previne o desenvolvimento de várias doenças, mas também desempenha um papel crucial no aumento da sobrevivência de quem já tratou um câncer. Eles ressaltam a importância de mudanças comportamentais que possam ser adotadas não somente após o diagnóstico, mas como parte de um compromisso com a saúde ao longo de toda a vida.

Segundo os cientistas, essas evidências podem servir de guia para políticas de saúde pública, orientações clínicas e programas de suporte a quem teve tumores, com o objetivo de ajudá-los a adotar hábitos saudáveis que melhorem a qualidade de vida. Para os pesquisadores, o estudo mostra ainda que, após o diagnóstico, pacientes não estão somente limitados ao tratamento médico.

## MACACOS SELVAGENS

# Bonobos se comunicam quase como humanos

Macacos bonobos selvagens são os parentes vivos mais próximos do ser humano, por isso, compartilham algumas semelhanças. Um novo estudo, publicado, ontem, na revista *Nature*, revela que esses animais se comunicam usando chamadas vocais organizadas em estruturas semânticas composicionais complexas que refletem características-chave da linguagem humana.

Segundo os pesquisadores, as descobertas, lideradas pelo Instituto Max Planck de Antropologia, na Alemanha, desafiam suposições antigas sobre a singularidade da linguagem humana e abrem novas possibilidades para a compreensão da evolução da comunicação. Uma característica marcante da linguagem humana é sua capacidade de

combinar elementos discretos para formar estruturas mais complexas e significativas.

Esse princípio, conhecido como “composicionalidade”, permite a montagem de morfemas — a menor unidade da linguagem com significado — em palavras e frases. O significado do conjunto é determinado pelas partes que o compõem e pelo arranjo delas. A composicionalidade pode assumir duas formas: trivial e não trivial. Na trivial, cada palavra mantém seu significado independente.

A comunicação não trivial envolve um relacionamento mais complexo entre as palavras, o significado não é simplesmente uma soma direta das palavras envolvidas. Essa composição de morfemas pode não ser exclusiva da

Universidade de St. Andrews/Divulgacao



Eles dialogam via pequenas unidades de linguagem em palavras

linguagem humana, estudos em pássaros e primatas demonstraram que são capazes de combinar vocalizações significativas em estruturas mais simples. Entretanto, até o momento, não havia evidências diretas de que os animais utilizem composicionalidade não trivial na comunicação.

Agora, os cientistas notificaram diversas evidências de que esses macacos selvagens usam essa comunicação não trivial vocal. A equipe avaliou 700 gravações de chamadas vocais e combinações de chamadas de bonobos e documentaram mais de 300 características contextuais associadas a cada uma.

Empregando um método derivado da semântica distribucional — uma estrutura linguística que

mede similaridades de significado entre palavras — os pesquisadores analisaram essas características contextuais para inferir os significados de vocalizações individuais de bonobos e quantificá-las.

Para avaliar se as combinações de chamadas dos macacos seguiam princípios composicionais, os cientistas aplicaram uma abordagem em várias etapas usada anteriormente para identificar a comunicação humana. A equipe descobriu que os tipos de manifestações por meio de sons entre os bonobos integram quatro estruturas, três das quais exibem composicionalidade não trivial, sugerindo que o contato oral desses símios compartilha mais similaridades com a linguagem humana do que se acreditava anteriormente.